

2がつ

おたのしみメニュー



さむさにまけないようになんでもたべよう！

H27年度

はぎわらみなみほいくえん

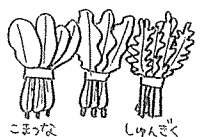
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
りんご かぼちゃのあまに ごぼうサラダ ごはん マーボ どうぶつ	バナナ かたにくとだいこんべっこうに こまつなのおひたし むぎ ごはん みそしる	いよかん いわしのみぞれに はくさいのごまあえ 発芽玄米 ごはん けんちん じる	みかんゼリー すごもりたまご しょうゆフレンチ ごはん コンソメ スープ	ブルー ミニはるまき ブロッコリーサラダ みそ らーめん
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう さつまいもむしパン	ヤクルト せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう やきおにぎり
8日(月) オレンジ れんこんのはさみあげ だいこんサラダ カレー ライス	9日(火) りんご さけのちゃんちゃんやき きんぴらごぼう むぎ ごはん すまし じる	10日(水) チーズ にくだんごのあまからは フレンチサラダ 発芽玄米 ごはん みそしる	11日(木) けんこきねんのひ	12日(金) バナナ ハートコロケ かわりおひたし やきそば
ぎゅうにゅう マドレーヌ	ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう クラッカー		ぎゅうにゅう クリームパン
15日(月) りんご えだまめシューマイ マカロニサラダ ツナ チャーハン ちゅうか スープ	16日(火) ブルー チキンカツ キャベツサラダ ごはん すまし じる	17日(水) バナナ ちくわのいそべあげ いろいろソテー カレー うどん	18日(木) オレンジ にじますのかんろに ほうれんそうごまあえ むぎ ごはん とんじる	19日(金) 《たんじょうかい》 いちご かぼちゃひきにくフライ カラフルサラダ サンド パン コーン スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう マヨトースト	ぎゅうにゅう おこのみやき	ハム プリン
22日(月) いよかん がんもどきのにもの こざかなあえ おやこ どんぶり	23日(火) りんご とうふハンバーグあんかけ ほうれんそうおひたし 発芽玄米 ごはん みそしる	24日(水) オレンジ さわらのこうそうやき ひじきとだいずのもの ごはん すまし じる	25日(木) パイナップル えびフリッター コーンサラダ ミート スパゲティ	26日(金) バナナ とりにくのさっぱり ツナサラダ むぎ ごはん はくさい クリームスープ
ぎゅうにゅう プリッツ	ぎゅうにゅう チーズドック	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう こへいもち	ぎゅうにゅう ビスケット

※都合により献立内容が変更することがあります。

待ち遠しい春 節分 福をよびましよう！



「鬼は外！」「福は内！」
立春の前日2月3日は、節分。厄除けに豆をまき、鬼を払います。
炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。



立春

2月4日は立春。暦の上では春を迎えます。
とはいえ、一年で一番寒い時期です。
寒い季節は一日の始まりの朝食に、温かい具だく
さんのスープやみそ汁などをしっかり食べて、
身体の中から温めましょう。

旬を食べよう

大根・白菜・冬キャベツなどの冬の野菜が
まだ美味しい季節です。

こまつな ねぎ ほうれん草 しゅんぎく
ブロッコリー わかさぎ サバ さわら
いよかん りんご





食育だより

平成28年2月

萩原南保育園

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりと、風邪に負けないよう気をつけましょう。



一緒に作ろう『手巻き寿司』

海苔は四等分にする。
ツナやコーン、きゅうり、卵焼き、納豆、焼き魚、ウィンナー、チーズなど、具材を準備する。
お皿の上でやると上手にできます。
まず海苔をのせ、酢飯をスプーンなどでのせ、好きな具材をのせます。

2月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1月	ごはん・マーボ豆腐 ごぼうサラダ・かぼちゃ甘煮 りんご	精白米	豆腐・豚ひき肉・にんじん・ねぎ・ しょうが・にんにく・干しいたけ	ごぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり ハム・マヨネーズ	煮物) かぼちゃ	621	20.9	23.2	2.7
2火	ごはん・豚肉大根べっこう煮 小松菜のおひたし・みそ汁 バナナ	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・いんげん こんにゃく	こまつな・にんじん・キャベツ・ もやし・ちくわ	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ 玉ねぎ・わかめ	564	21.9	14	2.7
3水	ごはん・いわしのみぞれ煮 白菜のごまあえ・けんちん汁 いよかん	精白米	いわし	はくさい・にんじん・もやし キャベツ・ごま	鶏肉・豆腐・油揚げ・だいこん・ にんじん・ごぼう・さといも・ねぎ	547	22.1	16.7	1.4
4木	ごはん・すごもり卵 しょうゆフレンチ・コンソメスープ みかんゼリー	精白米	たまご・ほうれん草・にんじん・ ベーコン	キャベツ・にんじん・きゅうり ハム・フライドポテト	マカロニ・玉ねぎ・しめじ・ ねぎ	594	19.7	19.1	2.7
5金	みそラーメン・ミニはるまき ブロッコリーサラダ ブルーベリー	中華めん	豚肉・なると・もやし・にんじん・ ねぎ・コーン	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ きゅうり	揚げ物) はるまき	640	22.4	16.8	3.2
8月	カレーライス・だいこんサラダ れんこんはさみ揚げ オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ コーン・グリーンピース	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	揚げ物) れんこんはさみ揚げ	654	18.8	23.1	2
9火	ごはん・鮭のちやんちやん焼き きんぴらごぼう・すまし汁 りんご	精白米	鮭・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ しめじ・みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・ 油揚げ・いんげん・こんにゃく	豆腐・かまぼこ・ふ・みつば	564	22.3	12.1	2.7
10水	ごはん・肉団子の甘辛煮 フレンチサラダ・みそ汁 チーズ	精白米	合挽肉・玉ねぎ・卵・スキムミルク フライドポテト・にんじん・ピーマン	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ハム・コーン	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ わかめ	684	26.7	26.1	3.1
12金	焼きそば・ハートコロケ かわりおひたし・バナナ	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ ピーマン	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ もやし・ツナ	揚げ物) ハートコロケ	595	19.5	25	2.4
15月	ツナチャーハン・マカロニサラダ 枝豆シューマイ・中華スープ りんご	精白米	ツナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	マカロニ・にんじん・きゅうり・ コーン・卵・ハム・マヨネーズ	チンゲン菜・ベーコン・もやし しいたけ・ねぎ	621	20.4	24.4	2.4
16火	ごはん・チキンカツ キャベツサラダ・すまし汁 ブルーベリー	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・にんじん・きゅうり・	豆腐・こまつな・かまぼこ・ えのきたけ・ねぎ	606	21.5	17.1	2.2
17水	カレーうどん・ いろどりソテー・ちくわの磯辺揚げ バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ ねぎ・干しいたけ	ウィンナー・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・コーン	揚げ物) ちくわの磯辺揚げ	667	26.8	26.7	5
18木	ごはん・にじますの甘露煮 ほうれん草ごまあえ・豚汁 オレンジ	精白米	にじますの甘露煮	ほうれん草・にんじん・キャベツ・ もやし・ごま	豚肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・豆腐・油揚げ・ねぎ こんにゃく	565	30	17.3	2.3
19金	サンドパン・かぼちゃ挽肉フライ カラフルサラダ・コーンスープ いちご・牛乳	パン・ チーズ・ハム	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ・みそ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン	コーン・ベーコン・玉ねぎ にんじん・しめじ	521	19.8	22.6	3.3
22月	親子どんぶり・小魚あえ がんもどき煮物・いよかん	精白米	鶏肉・卵・なると・玉ねぎ・にんじん・ ねぎ・焼き海苔	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	煮物) がんもどき・だいこん・ちくわ こんにゃく	601	28.9	18.8	2.9
23火	ごはん・豆腐ハンバーグあんかけ ほうれん草おひたし・みそ汁 りんご	精白米	豆腐ハンバーグ 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ちくわ	じゃがいも・油揚げ・ねぎ わかめ	626	24.6	18.9	3
24水	ごはん・さわらの香草焼き ひじきと大豆の煮物・すまし汁 オレンジ	精白米	さわら・にんにく・パセリ	ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・ ちくわ・いんげん	豆腐・かまぼこ・しめじ・ にんじん・ねぎ	525	23	9.9	2.4
25木	ミートスパゲティ・コーンサラダ えびフリッター・パイナップル	スパゲティ	豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム・ 粉チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン・ハム	揚げ物) えびフリッター	591	23.8	15.8	2.7
26金	ごはん・鶏肉のさつぱり煮 ツナサラダ・白菜クリームスープ バナナ	精白米	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ	ベーコン・白菜・玉ねぎ・ にんじん・牛乳	630	24.4	25.3	2.2
29月	ごはん・酢豚 キャベツゆかりあえ・わかめスープ りんご	精白米	豚肉・さつまいも・にんじん たけのこ・玉ねぎ・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	わかめ・コーン・かまぼこ もやし・ねぎ	573	20	12.2	2.5